Boletín educativo para el paciente

NIH Clinical Center

Evite que los alimentos lo enfermen

*Consejos de seguridad de los alimentos para las personas más propensas a padecer enfermedades causadas por los alimentos**

Si bien en los Estados Unidos se encuentran algunos de los alimentos más seguros del mundo, como promedio uno de cada seis estadounidenses padece algún tipo de enfermedad causada por los alimentos cada año. Si el sistema inmune se encuentra debilitado, es incluso más fácil enfermarse debido a algún alimento.

El cumplimiento de las siguientes recomendaciones puede ayudarlo a mantenerse sano y saludable. Utilice estas recomendaciones para garantizar la seguridad de los alimentos al comprarlos, prepararlos y guardarlos. Puede utilizar la tabla "Opciones de alimentos" como guía para elegir sus alimentos.

Los principios básicos para la seguridad de los alimentos son:

1. Lavarse las manos y limpiar las superficies con frecuencia.
2. Separar los alimentos para evitar la contaminación cruzada.
3. Cocinar y enfriar los alimentos a temperaturas adecuadas.

Preparación de los alimentos

- Todo lo que tenga contacto con los alimentos, debe estar limpio.
- Lávese bien las manos antes y después de tocar cada alimento.
- Use jabón y frótese las manos vigorosamente durante 20 segundos bajo un chorro de agua tibia.
- Use agua caliente y jabonosa durante la preparación de la comida para lavar platos, utensilios de cocina, cuchillos, tablas de cortar y superficies de trabajo.
- Las bacterias pueden propagarse de las superficies del refrigerador a los alimentos. Asegúrese de que todas las superficies del refrigerador, como estantes, paredes y puertas, se limpien regularmente con un producto de limpieza antibacteriano (use lejía diluida: 1 cucharadita de lejía en 1 cuarto de galón de agua).
- No use paños (trapos) de cocina ni esponjas, ya que pueden tener bacterias peligrosas.
- En su lugar, limpie las superficies con productos desinfectantes y toallas de papel limpias o toallitas húmedas desinfectantes.

Compras

- Coloque carnes, aves y pescados crudos en bolsas de plástico individuales antes de

ponerlos en su carrito de compras.
- Elija las carnes y los alimentos congelados al final, justo antes de pagar.
- Lave bien las bolsas reutilizables de compras después de cada uso.
- Utilice bolsas térmicas con aislante, paquetes refrigerantes, o hieleras para mantener los alimentos fríos durante su traslado, especialmente cuando hace calor.

*** Entre las personas que corren mayor riesgo de sufrir enfermedades causadas por los alimentos se incluyen los pacientes que reciben quimioterapia o medicamentos que inhiben el sistema inmune, las personas con inmunodeficiencias (como por ejemplo, VIH/SIDA), los ancianos, los bebés y las mujeres embarazadas.**

Conservación de alimentos

- Use un termómetro en el refrigerador para asegurarse que la temperatura del congelador esté a 0 °F o menos; la temperatura del refrigerador debe estar entre 33 y 40 °F.
- Nunca deje alimentos perecederos fuera del refrigerador durante más de 2 horas. A temperatura ambiente, las bacterias de los alimentos se pueden duplicar en 20 minutos. En días calurosos, los alimentos perecederos se pueden echar a perder en menos de una hora si no se refrigeran.
- Cuando prepare mucha comida caliente, divídala en varios recipientes poco profundos para enfriarla más rápido e impedir así el desarrollo de bacterias. El centro de la comida que se está enfriando debe alcanzar los 40 °F en menos de 4 horas.

Descongelación de alimentos

- ¡Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente!
- Descongele alimentos congelados en el refrigerador durante la noche en un recipiente tapado para evitar que estos goteen sobre las superficies del refrigerador u otros alimentos.
- También puede descongelar alimentos colocándolos bajo un chorro de agua fresca (70 °F o menos) durante algunos minutos (por ejemplo, camarones congelados en un colador).
- Los alimentos descongelados en un microondas se deben cocinar completa e inmediatamente después de descongelarlos.
- Los alimentos descongelados en un microondas se deben cocinar antes de volver a congelarlos.

Comidas fuera de casa

- Al comer fuera de casa, lo más seguro es optar por comidas que se preparan al ordenar y se sirven muy calientes.
- Los alimentos que se mantienen bajo lámparas de calor pueden resultar más peligrosos que los recién preparados, porque es posible que la temperatura no sea tan elevada. De igual manera, las papas asadas en papel de aluminio pueden ser más peligrosas a menos que se mantengan calientes hasta servirlas o refrigerarlas.
- Ordene la carne bien cocida (con jugos claros), verduras, sopas y los platos principales calientes.
- No coma en bufés de ensaladas, restaurantes de autoservicio, ni lugares donde cada quien contribuye con un plato donde no hay garantías de que los alimentos se hayan preparado y mantenido de forma segura o donde los demás comensales podrían haber tocado la comida o contaminado los utensilios para servir.

- Evite usar los dispensadores de condimentos (los condimentos en paquetes de porciones individuales son más seguros).
- Evite las salsas sin pasteurizar. Pida salsas pasteurizadas envasadas.
- Evite los aceites con infusión de hierbas o ajo, conservados a temperatura ambiente. Los aceites con infusión de ajo y hierbas se deben refrigerar hasta su consumo.
- Coloque los utensilios sobre una servilleta o un mantel limpio, no directamente sobre la mesa.
- Si bien los restaurantes deben cumplir normas para la preparación adecuada de los alimentos, se han dado casos de enfermedades causadas por el mantenimiento incorrecto de máquinas de helados, máquinas de hielo y bebidas gaseosas, embutidos, ensaladas, frutas y verduras mal lavadas y carnes poco cocidas.
- Cuando sus glóbulos blancos estén bajos, lo más seguro es preparar su propia comida y no comer fuera de casa. Antes de comer en casa de amigos o familiares, explíqueles que necesita que los alimentos estén preparados de manera segura o traiga un plato para compartir.

Sobras

- Si piensa llevarse parte de la comida de un restaurante, pásela a un recipiente en la mesa.
- Refrigere o congele las sobras inmediatamente y manténgalas bien tapadas.
- En el recipiente, anote la fecha en la que guardó las sobras en el refrigerador.
- Consuma las sobras refrigeradas dentro de los 2 ó 3 días siguientes o tírelas a la basura.
- Recaliente las sobras hasta que estén bien calientes (165 °F).
- Las sopas y salsa deben ser hervidas hasta que lleguen a ebullición, cuando se recalientan.
- Al recalentar en un microondas, rote y revuelva la comida. Déjela reposar unos minutos para que el calor se distribuya de manera uniforme y no queden partes frías.

Carnes, pescados, aves

- Cocine carnes, pescados y aves completamente. No siempre se puede determinar si un alimento ha alcanzado una temperatura segura con sólo mirarlo; por lo tanto, controle las temperaturas con un termómetro para carnes introduciéndolo en la parte más gruesa (ver la tabla).
- No coma carne, aves, pescados ni mariscos crudos o poco cocidos; esto incluye comidas como ostras crudas, pescado o salmón ahumado crudo, sushi con pescado crudo y carnes poco cocidas.
- No coma salchichas, embutidos, ni carnes frías (fiambres), a menos que los vuelva a calentar hasta estar bien calientes (165 °F). Esto incluye las carnes frias cortados a pedido en la delicatessen y los embutidos comercialmente envasados. Para hacer emparedados fríos, las carnes y los fiambres recalentados se pueden refrigerar hasta una hora antes de comerlos.
- Mantenga carnes, aves y pescados crudos, y sus jugos, apartados de otros alimentos. Consuma los pescados frescos, las aves y la carne molida entre 1 y 2 días después de su compra y los cortes grandes de carne (como las carnes para asar) dentro de los 3 días posteriores a su compra. Congele los alimentos si no los va a cocinar dentro de estos plazos.

Huevos

- Mantenga los huevos fríos (en una bolsa con aislante) mientras los lleva a su casa. Guárdelos en el refrigerador, en los envases originales.
- Consulte la tabla para obtener información sobre el uso de productos con huevos y las técnicas seguras de cocción.

Quesos

- No coma quesos elaborados con leche "cruda" o sin pasteurizar. Muchos de los quesos importados están hechos con leche cruda. Controle las etiquetas para asegurarse de que el queso esté hecho con leche pasteurizada. El hornear o asar los quesos riesgosos hasta que alcanzan 145 °F elimina la mayoría de las bacterias perjudiciales y los hace más seguros para el consumo.
- Elija quesos comercialmente envasados, refrigerados y pasteurizados, como americano, mozzarella, Jack, suizo, cheddar suave y medio, y quesos pasteurizados para untar.
- Siempre cerciórese de que no estén vencidos y mantenga los quesos refrigerados.

Frutas y verduras

- Descarte todo alimento que tenga moho (quitar la parte mohosa no es suficiente). Descarte todo alimento marchito, descolorido, magullado o con mal olor.
- Verifique la fecha de vencimiento de las verduras crudas prelavadas y embolsadas.
- Evite consumir ensaladas de frutas o verduras preparadas y frutas y verduras ya cortadas.
- Lave las frutas y verduras justo antes de comerlas. Se echarán a perder más rápido si las guarda húmedas.
- Limpie las frutas y verduras enjuagándolas y frotándolas completamente bajo un chorro de agua corriente.
- No se recomienda usar jabón ni lejía diluida para lavar alimentos.
- Frote bien las superficies rugosas o ásperas (como la cáscara del melón) con un cepillo para verduras, antes de cortarlas.
- Si no lo puede lavar bien, no lo coma. Esto se aplica a todas las bayas y frutas del bosque.
- Si come fuera de casa y no puede asegurarse de que se hayan seguido las recomendaciones de seguridad alimentaria, evite consumir frutas y verduras crudas.

Otros alimentos

- Levadura de cerveza: Evite las levaduras crudas y los suplementos que contienen levaduras crudas (como *Saccharomyces*). Algunas personas con deficiencia de glóbulos blancos (neutropenia) se han enfermado gravemente al consumir estos productos. Las levaduras cocidas, como la del pan, son seguras.
- Alimentos envasados en casa: Los alimentos envasados incorrectamente pueden provocar botulismo, una enfermedad causada por los alimentos rara, pero grave. Evite consumir alimentos envasados en casa si su sistema inmune está debilitado.
- Miel: El polvo puede contener la bacteria del suelo, botulismo. Como las flores pueden tener polvo, este puede terminar en la miel. Los bebés parecen ser excepcionalmente vulnerables a esto, en parte debido a los bajos niveles de ácidos en los intestinos. Como durante años se ha recomendado a los padres que no les den miel a los bebés, los casos más recientes de botulismo infantil se han atribuido a fuentes ambientales. Los bebés de menos de 12 meses no deben consumir miel (la miel pasteurizada no es más segura para ellos). Los niños con inmunodeficiencia combinada grave (IDCG) deben evitar consumir miel durante los 9 meses posteriores a un trasplante. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades indican que la miel se

considera segura para el consumo en niños mayores de 1 año y adultos. En este momento no hay pruebas que indiquen que los adultos con inmunodeficiencias deban evitar consumir miel.

Agua

- El agua corriente de las ciudades grandes de Estados Unidos (agua municipal) se considera segura para el consumo. Llevan a cabo pruebas diarias de pureza y la tratan con productos tales como el cloro para eliminar las bacterias.
- Si en su zona se han notificado problemas con la calidad del agua, siga las recomendaciones de las autoridades gubernamentales para hervir el agua. (Durante una alerta de calidad del agua se suele recomendar hervirla durante 1 minuto o más).
- El agua destilada y la purificada y embotellada son opciones muy seguras.
- Si recibe agua municipal tratada pero quiere aumentar el nivel de seguridad, hiérvala durante un minuto antes de guardarla y consumirla.
- Si recibe agua de pozo a la que no se le hacen pruebas, ni se trata previamente, hiérvala durante 15 minutos, manténgala refrigerada y tapada, y reemplácela cada 48 horas.
- Los filtros que eliminan del agua las partículas pequeñas como bacterias y virus se llaman “filtros de micras.” La mayoría de los filtros comerciales de agua no son filtros de micras y, por lo tanto, no pueden eliminar dichas partículas pequeñas del agua. Si tiene un pozo privado de agua, no dependa solamente de un filtro para purificar el agua.

¿Durante cuánto tiempo debo seguir estas recomendaciones para garantizar la seguridad del agua y los alimentos?

La mayoría de estas recomendaciones son pertinentes a todas las personas a fin de reducir el riesgo de sufrir enfermedades causadas por los alimentos. Toda persona con un trastorno inmune, que tenga un número bajo de glóbulos blancos (o esté neutropénico) debido a un tratamiento o que esté tomando un medicamento que inhibe la respuesta inmune, correrá menos riesgos si sigue estas recomendaciones.

- Las personas que se someterán a un trasplante de productos sanguíneos (células madre, sangre del cordón umbilical) deben seguir estas recomendaciones para reducir la posibilidad de padecer enfermedades causadas por los alimentos antes del trasplante y hasta que hayan dejado de tomar todos los medicamentos inmunosupresores.
- Las personas que se someterán a un trasplante autólogo (de sus propias células) deben seguir estas recomendaciones durante 3 meses luego del trasplante.
- A las personas que se someterán a un trasplante alogénico (de un donante): su médico les puede explicar cuándo pueden dejar de seguir estas recomendaciones.

Recursos para obtener más información

http://www.foodsafety.gov
http://www.cdc.gov/foodsafety
Si tiene alguna pregunta acerca de la información aquí presentada, o acerca de su salud nutricional, siempre puede solicitar hablar con un nutricionista acreditado.

Esta información fue preparada específicamente para las personas que participan en investigaciones clínicas en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y es posible que no sea pertinente para otros pacientes. Si tiene alguna pregunta sobre la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

Los productos y recursos mencionados son sólo ejemplos y no implican una recomendación por parte de los NIH. El hecho de que un determinado producto o recurso no se mencione no significa que sea insatisfactorio.

Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud
Bethesda, MD 20892
Si tiene alguna pregunta sobre el Centro Clínico visite:
http://www.cc.nih.gov/comments.shtml
9/2013 (traducido 4/2014)